

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-02</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser biały 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2365.76 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 82.18 g; Węglowodny przyswajalne: 271.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.47 g; suma cukrów prostych: 60.36 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 20.39 g; Sód: 1359.76 mg;		
<b>sobota 2024-03-02</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser biały 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2382.96 kcal; Białko ogółem: 124.99 g; Tłuszcz: 83.62 g; Węglowodny przyswajalne: 224.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.31 g; suma cukrów prostych: 66.31 g; Sól: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; Sód: 714.56 mg;		
<b>sobota 2024-03-02</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser biały 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2397.09 kcal; Białko ogółem: 137.31 g; Tłuszcz: 86.61 g; Węglowodny przyswajalne: 210.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.14 g; suma cukrów prostych: 61.97 g; Sól: 4.35 g; Błonnik pokarmowy: 16.24 g; Sód: 641.86 mg;		
<b>sobota 2024-03-02</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser biały 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2380.06 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz: 81.86 g; Węglowodny przyswajalne: 274.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.33 g; suma cukrów prostych: 60.30 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 20.52 g; Sód: 1364.11 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-02</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szyńka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2386.95 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 92.65 g; Węglowodny przyswajalne: 259.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.20 g; suma cukrów prostych: 53.22 g; Sól: 7.71 g; Błonnik pokarmowy: 14.24 g; Sód: 1325.09 mg;		
<b>sobota 2024-03-02</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szyńka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser biały plaster 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2305.46 kcal; Białko ogółem: 129.24 g; Tłuszcz: 80.44 g; Węglowodny przyswajalne: 210.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.68 g; suma cukrów prostych: 51.48 g; Sól: 5.14 g; Błonnik pokarmowy: 17.17 g; Sód: 654.11 mg;		
<b>sobota 2024-03-02</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szyńka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser białą 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), surówka koperkowa- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2286.63 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 74.68 g; Węglowodny przyswajalne: 271.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.77 g; suma cukrów prostych: 71.17 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 15.71 g; Sód: 691.65 mg;		
<b>sobota 2024-03-02</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Szyńka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), surówka koperkowa- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2417.51 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 74.07 g; Węglowodny przyswajalne: 308.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.92 g; suma cukrów prostych: 57.41 g; Sól: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 18.90 g; Sód: 654.06 mg;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-03</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 200 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2597.36 kcal; Białko ogółem: 134.90 g; Tłuszcz: 94.34 g; Węglowodny przyswajalne: 291.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.08 g; suma cukrów prostych: 78.70 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 20.42 g; Sód: 1325.23 mg;		
<b>niedziela 2024-03-03</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2213.83 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 55.99 g; Węglowodny przyswajalne: 307.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.93 g; suma cukrów prostych: 77.10 g; Sól: 6.72 g; Błonnik pokarmowy: 20.51 g; Sód: 714.12 mg;		
<b>niedziela 2024-03-03</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Szyńka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2181.53 kcal; Białko ogółem: 127.41 g; Tłuszcz: 49.37 g; Węglowodny przyswajalne: 244.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.72 g; suma cukrów prostych: 68.79 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; Sód: 1477.98 mg;		
<b>niedziela 2024-03-03</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2287.56 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 67.03 g; Węglowodny przyswajalne: 290.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.00 g; suma cukrów prostych: 74.75 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 19.91 g; Sód: 735.23 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-03</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2516.17 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 74.71 g; Węglowodny przyswajalne: 310.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.78 g; suma cukrów prostych: 70.18 g; Sól: 9.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; Sód: 2304.49 mg;		
<b>niedziela 2024-03-03</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2110.02 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 48.80 g; Węglowodny przyswajalne: 193.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.60 g; suma cukrów prostych: 73.57 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; Sód: 418.86 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser biały 100 g ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2129.23 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 50.22 g; Węglowodny przyswajalne: 311.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.56 g; suma cukrów prostych: 70.40 g; Sól: 10.20 g; Błonnik pokarmowy: 40.58 g; Sód: 1932.28 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser biały 100 g ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2105.98 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 51.24 g; Węglowodny przyswajalne: 260.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.28 g; suma cukrów prostych: 74.05 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sód: 1242.94 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (ł) 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g , Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser białawy 100 g ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2302.78 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 55.98 g; Węglowodny przyswajalne: 267.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.50 g; suma cukrów prostych: 77.92 g; Sól: 8.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Sód: 700.54 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (ł) 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser białawy 100 g ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2336.63 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 64.71 g; Węglowodny przyswajalne: 316.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.77 g; suma cukrów prostych: 87.34 g; Sól: 10.35 g; Błonnik pokarmowy: 38.03 g; Sód: 1992.50 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna 1szt (ł) 1 szt , Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser białawy 100 g ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Rukola 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2367.93 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 67.38 g; Węglowodny przyswajalne: 326.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.41 g; suma cukrów prostych: 79.70 g; Sól: 8.78 g; Błonnik pokarmowy: 37.38 g; Sód: 1227.93 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna 1szt (ł) 1 szt , Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser białawy 100 g ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2117.88 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 47.03 g; Węglowodny przyswajalne: 257.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; suma cukrów prostych: 71.39 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; Sód: 604.79 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser białawy 100 g ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Rukola 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2378.13 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 74.52 g; Węglowodny przyswajalne: 306.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.89 g; suma cukrów prostych: 83.62 g; Sól: 9.64 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Sód: 1279.85 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba gotowana 120 g ( <b>RYB</b> ), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g ( <b>STR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Rukola 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2404.32 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 80.09 g; Węglowodny przyswajalne: 287.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.18 g; suma cukrów prostych: 54.21 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Sód: 1264.03 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g ( <b>JAJ</b> ), Soczek -1szt 200 ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 100 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2337.83 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 72.16 g; Węglowodny przyswajalne: 212.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.88 g; suma cukrów prostych: 72.60 g; Sól: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sód: 1486.33 mg;		
<b>wtorek 2024-03-05</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlet schabowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mizeria 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2620.77 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 94.90 g; Węglowodny przyswajalne: 315.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.79 g; suma cukrów prostych: 76.63 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 38.79 g; Sód: 1503.46 mg;		







## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-06</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2087.55 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 56.02 g; Węglowodny przyswajalne: 282.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.52 g; suma cukrów prostych: 68.38 g; Sól: 7.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; Sód: 906.50 mg;		
<b>środa 2024-03-06</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2174.28 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 60.32 g; Węglowodny przyswajalne: 242.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.58 g; suma cukrów prostych: 83.98 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; Sód: 539.65 mg;		
<b>środa 2024-03-06</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp-drob 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 g ( <b>RYB</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2270.74 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 63.98 g; Węglowodny przyswajalne: 244.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.15 g; suma cukrów prostych: 83.98 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; Sód: 540.29 mg;		
<b>środa 2024-03-06</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2235.77 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 72.43 g; Węglowodny przyswajalne: 270.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.81 g; suma cukrów prostych: 72.51 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; Sód: 890.78 mg;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-06</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 50 g , Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 80 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2316.21 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 62.54 g; Węglowodny przyswajalne: 218.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.46 g; suma cukrów prostych: 92.06 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.05 g; Sód: 1186.88 mg;		
<b>czwartek 2024-03-07</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Paszтет 1szt 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz węgierski . 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2461.48 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 82.64 g; Węglowodny przyswajalne: 315.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.31 g; suma cukrów prostych: 81.55 g; Sól: 9.99 g; Błonnik pokarmowy: 18.43 g; Sód: 1207.52 mg;		
<b>czwartek 2024-03-07</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z indyka 230 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2143.39 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 50.78 g; Węglowodny przyswajalne: 244.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.37 g; suma cukrów prostych: 69.14 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; Sód: 1239.83 mg;		
<b>czwartek 2024-03-07</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z indyka 230 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 80 g , Warzywa gotowane z ziołami 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2384.87 kcal; Białko ogółem: 157.29 g; Tłuszcz: 57.36 g; Węglowodny przyswajalne: 247.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.68 g; suma cukrów prostych: 69.14 g; Sól: 8.43 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; Sód: 1285.91 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-07</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z indyka 230 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka colesław sosem chrzan- 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2152.17 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 58.37 g; Węglowodny przyswajalne: 277.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.50 g; suma cukrów prostych: 69.24 g; Sól: 10.00 g; Błonnik pokarmowy: 18.30 g; Sód: 1751.75 mg;		
<b>czwartek 2024-03-07</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por , Szynka szkolna 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz węgierski . 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa zielonogórska 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2043.61 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 48.43 g; Węglowodny przyswajalne: 310.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.02 g; suma cukrów prostych: 66.16 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Sód: 1531.42 mg;		
<b>czwartek 2024-03-07</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Ser fromage 50 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane z ziołami 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2105.74 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 52.36 g; Węglowodny przyswajalne: 231.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.72 g; suma cukrów prostych: 65.17 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; Sód: 773.98 mg;		
<b>czwartek 2024-03-07</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Ser fromage 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy gotowany 120 g , surówka colesław sosem chrzan- 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2348.42 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 77.84 g; Węglowodny przyswajalne: 277.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.06 g; suma cukrów prostych: 69.76 g; Sól: 8.44 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Sód: 1287.09 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-07</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka szkolna 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy gotowany 120 g , surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2563.95 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 95.86 g; Węglowodny przyswajalne: 298.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.14 g; suma cukrów prostych: 72.53 g; Sól: 11.12 g; Błonnik pokarmowy: 11.99 g; Sód: 1158.31 mg;		
<b>czwartek 2024-03-07</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka szkolna 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2120.87 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 61.10 g; Węglowodny przyswajalne: 179.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.36 g; suma cukrów prostych: 73.02 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; Sód: 504.64 mg;		
<b>piątek 2024-03-08</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao b/c 250 ml ( <b>BIA</b> ), Rogal 1szt, chleb graham 30g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapustą kiszoną 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2137.96 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 56.55 g; Węglowodny przyswajalne: 292.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.87 g; suma cukrów prostych: 92.30 g; Sól: 7.56 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; Sód: 1536.42 mg;		
<b>piątek 2024-03-08</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao b/c 250 ml ( <b>BIA</b> ), Rogal 1szt, chleb graham 30g, margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Ser biały 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (l) 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2114.71 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 51.64 g; Węglowodny przyswajalne: 248.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.47 g; suma cukrów prostych: 95.88 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sód: 1240.98 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-08</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Kakao b/c 250 ml ( <b>BIA</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 130 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapust kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2457.67 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 85.79 g; Węglowodny przyswajalne: 274.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.26 g; suma cukrów prostych: 79.56 g; Sól: 10.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; Sód: 1962.90 mg;		
<b>piątek 2024-03-08</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao b/c 250 ml ( <b>BIA</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 60 g ( <b>BIA, GLU, SEL, RYB, GOR</b> ), Ogórek konserwowy . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z masłem 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (†) 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2366.68 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 85.09 g; Węglowodny przyswajalne: 309.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.92 g; suma cukrów prostych: 77.89 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.24 g; Sód: 822.68 mg;		
<b>piątek 2024-03-08</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao b/c 250 ml ( <b>BIA</b> ), Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mus owocowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2061.24 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 69.65 g; Węglowodny przyswajalne: 196.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.98 g; suma cukrów prostych: 68.89 g; Sól: 8.71 g; Błonnik pokarmowy: 22.01 g; Sód: 1919.73 mg;		
<b>sobota 2024-03-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 40 g , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2482.11 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 81.35 g; Węglowodny przyswajalne: 321.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.66 g; suma cukrów prostych: 52.16 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.73 g; Sód: 902.34 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-09</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 40 g , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron jasny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Sos mięsno-pomidorowy 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuly got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2230.66 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 56.99 g; Węglowodny przyswajalne: 272.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.27 g; suma cukrów prostych: 50.29 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sód: 802.70 mg;		
<b>sobota 2024-03-09</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron jasny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Sos mięsno-pomidorowy 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuly got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2569.61 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 71.32 g; Węglowodny przyswajalne: 289.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.17 g; suma cukrów prostych: 62.80 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g; Sód: 1381.49 mg;		
<b>sobota 2024-03-09</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 40 g , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuly got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2489.22 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 90.72 g; Węglowodny przyswajalne: 302.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.59 g; suma cukrów prostych: 50.11 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.09 g; Sód: 811.51 mg;		
<b>sobota 2024-03-09</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), surówka koperkowa-150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2640.04 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodny przyswajalne: 312.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.24 g; suma cukrów prostych: 62.76 g; Sól: 8.34 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g; Sód: 750.13 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron jasny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Sos mięsno-pomidorowy 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2140.96 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 51.82 g; Węglowodny przyswajalne: 262.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.08 g; suma cukrów prostych: 59.73 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; Sód: 533.80 mg;		
<b>sobota 2024-03-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2352.73 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 75.96 g; Węglowodny przyswajalne: 290.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.88 g; suma cukrów prostych: 53.71 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.59 g; Sód: 463.43 mg;		
<b>sobota 2024-03-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Paszтет 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2247.22 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 58.39 g; Węglowodny przyswajalne: 315.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.87 g; suma cukrów prostych: 55.04 g; Sól: 4.87 g; Błonnik pokarmowy: 20.88 g; Sód: 649.67 mg;		
<b>sobota 2024-03-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 100 g , Mus owocowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2278.11 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 56.57 g; Węglowodny przyswajalne: 205.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.20 g; suma cukrów prostych: 68.82 g; Sól: 8.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sód: 1618.08 mg;		







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-11</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g, Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g ( <b>STR</b> ), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2469.86 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 91.81 g; Węglowodny przyswajalne: 277.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.37 g; suma cukrów prostych: 45.44 g; Sól: 8.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Sód: 1391.80 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-11</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt, Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g ( <b>STR</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt,	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa zielonogórska 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2757.71 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 105.77 g; Węglowodny przyswajalne: 324.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.44 g; suma cukrów prostych: 71.29 g; Sól: 8.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.84 g; Sód: 1611.10 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-11</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt, Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 30 g, <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jeczm. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2458.04 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 79.94 g; Węglowodny przyswajalne: 251.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.43 g; suma cukrów prostych: 68.78 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; Sód: 1384.78 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-11</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt, Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g ( <b>STR</b> ), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt, Sałata zielona 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2689.46 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 119.25 g; Węglowodny przyswajalne: 274.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.56 g; suma cukrów prostych: 46.87 g; Sól: 9.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.66 g; Sód: 1390.15 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-11</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2424.44 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 76.28 g; Węglowodny przyswajalne: 307.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.27 g; suma cukrów prostych: 68.01 g; Sól: 10.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; Sód: 2040.58 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-11</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2284.39 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 74.58 g; Węglowodny przyswajalne: 194.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.48 g; suma cukrów prostych: 58.28 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; Sód: 592.35 mg;		

Dietetyk

.....